

**GAMBARAN KUALITAS TIDUR YANG TERJADI  
PADA LANSIA DI RUMAH USIAWAN PANTI  
SURYA SURABAYA**

**SKRIPSI**



OLEH :  
Cormutia Jesica Radjawane  
NRP : 9103015005

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2019**

# **GAMBARAN KUALITAS TIDUR YANG TERJADI PADA LANSIA DI RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA**

## **SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh  
Gelar Sarjana Keperawatan



OLEH :  
Cormutia Jesica Radjawane  
NRP : 9103015005

**FAKULTAS KEPERAWATAN  
UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA MANDALA SURABAYA  
2019**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini, saya :

Nama : Cormutia Jesica Radjawane

NRP : 9103015005

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa hasil skripsi yang berjudul :

**"GAMBARAN KUALITAS TIDUR YANG TERJADI PADA LANSIA DI  
RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA"**

benar-benar merupakan hasil karya sendiri. Apabila di kemudian hari ditemukan bahwa skripsi tersebut ternyata merupakan hasil plagiat atau hasil manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan atau pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh, serta menyampaikan permohonan maaf pada pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran.

Surabaya, Juli 2019

Yang membuat pernyataan,



Cormutia Jesica Radjawane

# HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

GAMBARAN KUALITAS TIDUR YANG TERJADI PADA LANSIA DI  
RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA

OLEH:

Cornutia Jesica Radjawane  
NRP: 9103015005

Pembimbing Utama : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep



Pembimbing Pendamping : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep(.....)



Surabaya, Juli 2019

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN  
PUBLIKASI KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Cormutia Jesica Radjawane  
NRP : 9103015005

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya :

Judul :

Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Rumah Usiawan Panti  
Surya Surabaya

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau media lain (Digital Library Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, Juli 2019

Yang menyatakan



Cormutia Jesica Radjawane



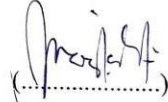
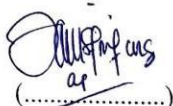
## HALAMAN PENGESAHAN

### SKRIPSI

#### GAMBARAN KUALITAS TIDUR YANG TERJADI PADA LANSIA DI RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA

Skripsi yang ditulis oleh Cormutia Jesica Radjawane NRP 9103015005 telah diuji dan disetujui oleh Tim Penguji Skripsi pada tanggal 01 Juli 2019 dan telah dinyatakan lulus oleh,

#### Tim Penguji

1. Ketua : Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep. 
2. Sekretaris : Ermalynda Sukmawati, S.Kep., Ns., M.Kep 
3. Anggota : Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep 
4. Anggota : Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep 

#### Mengesahkan



## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua saya  
Alm papa Corneles Radjawane, mama Flora Murni Radjawane/Hasan,  
keluarga besar, teman-teman seperjuangan serta semua pihak yang turut  
memberikan dukungan doa, motivasi, biaya, dan semangat kepada saya.

Tuhan Yesus dan Bunda Maria Memberkati

## **HALAMAN MOTTO**

” Setiap orang pasti mempunyai mimpi, begitu juga saya, namun bagi saya yang paling penting adalah bukan seberapa besar mimpi yang kamu punya, tapi seberapa besar usaha kamu untuk mewujudkan mimpi itu ”



## KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat rahmat dan perlindungannya sehingga penulis dapat menyelesaikan laporan skripsi yang berjudul "Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya". Laporan skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk mengerjakan skripsi pada program Strata-1 di Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Penulis menyadari dalam penyusunan skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan dari berbagai pihak. Karena itu pada kesempatan ini saya ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Drs. Kuncoro Foe, G. Dip. Sc., Ph.D., Apt selaku Rektor Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah mengijinkan penulis untuk kuliah di Fakultas Keperawatan, dan telah menanamkan nilai peduli, komit, dan antusias kepada penulis.
2. Dr. dr. B. Handoko Daeng, Sp. KJ(K) selaku Dekan Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya atas motivasi yang diberikan.
3. Ibu Maria Manungkalit, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing utama atas bimbingan, saran dan motivasi yang telah diberikan.
4. Ibu Ninda Ayu Prabasari P, S.Kep., Ns., M.Kep selaku pembimbing pendamping atas bimbingan, saran dan motivasi yang telah diberikan.
5. Ibu Linda Juwita, S.Kep., Ns., M.Kep selaku Penasehat Akademik (PA) angkatan 2015, atas dukungan dan motivasi yang diberikan.

6. Seluruh Dosen Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberikan ilmunya kepada penulis.
7. Seluruh staff Fakultas Keperawatan Widya Mandala Surabaya yang membantu penulis berkaitan dengan segala hal administrasi terkait kebutuhan skripsi.
8. Seluruh staff Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya terkhususnya Ibu Linda yang telah membantu penulis dalam melaksanakan penelitian.
9. Semua responden yang meluangkan waktunya untuk berpartisipasi dalam penelitian ini.
10. Alm papa, mama, dan keluarga besar yang senantiasa memberikan dukungan doa, motivasi, biaya, semangat dan kasih sayang yang selalu tercurah kepada saya selama ini.
11. Teman-teman saya, angkatan tahun 2015 Fakultas Keperawatan Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya yang telah memberi semangat, motivasi, dan dukungan dalam menyelesaikan laporan skripsi ini.

Penulis menyadari skripsi ini tidak luput dari berbagai kekurangan. Penulis mengharapkan saran dan kritik demi kesempurnaan dan perbaikan skripsi ini, sehingga laporan skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi bidang pendidikan dan penerapan di lapangan serta bisa dikembangkan lagi lebih lanjut.

Surabaya, Juli 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL .....	i
SURAT PERNYATAAN .....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH.....	iv
HALAMAN PENGESAHAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vi
HALAMAN MOTTO.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR TABEL.....	xi
DAFTAR GAMBAR.....	xii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiii
DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
<i>ABSTRACT</i> .....	xvi
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Rumusan Masalah.....	4
1.3. Tujuan Penelitian .....	4
1.4. Manfaat Penelitian .....	5
BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA.....	6
2.1. Konsep Tidur.....	6
2.1.1. Pengertian Tidur.....	6
2.1.2. Fisiologi Tidur.....	6
2.1.3. Tahapan Tidur.....	8

2.1.4.	Siklus Tidur .....	10
2.1.5.	Pola Tidur Berdasarkan Tingkat Perkembangan .....	11
2.1.6.	Kualitas Tidur .....	12
2.1.7.	Komponen Kualitas Tidur .....	13
2.1.8.	Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Kualitas Tidur.....	14
2.2.	Konsep Lanjut Usia .....	16
2.2.1.	Pengertian Lanjut Usia .....	16
2.2.2.	Klasifikasi Lanjut Usia .....	17
2.2.3.	Tipe-Tipe Lanjut Usia .....	17
2.2.4.	Proses Menua.....	18
2.2.5.	Faktor Yang Mempengaruhi Penuaan .....	18
2.2.6.	Perubahan Yang Terjadi Pada Lansia.....	20
BAB 3 KERANGKA KONSEPTUAL .....		24
BAB 4 METODE PENELITIAN .....		26
4.1.	Desain Penelitian .....	26
4.2.	Identifikasi Variabel .....	26
4.3.	Definisi Operasional Variabel Penelitian .....	26
4.4.	Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	27
4.5.	Kerangka Kerja Penelitian.....	29
4.6.	Metode Pengumpulan Data .....	30
4.7.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	33
4.8.	Teknik Analisa Data .....	34
4.9.	Etika Penelitian.....	36
BAB 5 HASIL PENELITIAN .....		38
5.1.	Karakteristik Lokasi Penelitian .....	38
5.2.	Hasil Penelitian.....	40
BAB 6 PEMBAHASAN .....		46
BAB 7 KESIMPULAN DAN SARAN .....		50
7.1.	Kesimpulan.....	50
7.2.	Saran .....	50
DAFTAR PUSTAKA.....		51
LAMPIRAN .....		54
ARTIKEL PENELITIAN.....		82

## DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 4.1 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	27
Tabel 4.2 Kisi-Kisi Variabel Penelitian Kuesioner Kualitas Tidur Sebelum Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	32
Tabel 4.3 Kisi-Kisi Variabel Penelitian Kuesioner Kualitas Tidur Setelah Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	32
Tabel 5.1 Kegiatan Harian/Bulanan Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya.....	39
Tabel 5.2 Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya.....	55

## DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1. Kerangka Konseptual Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia.....	24
Gambar 4.1 Kerangka Kerja Penelitian Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia. ....	29
Gambar 5.1 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Usia Di RumahUsiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019 .....	41
Gambar 5.2 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	41
Gambar 5.3 Distribusi Responden Berdasarkan Lama Tinggal Di Panti Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	42
Gambar 5.4 Distribusi Responden Berdasarkan Lingkungan Saat Tidur (Cahaya) Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	42
Gambar 5.5 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Lingkungan Saat Tidur (Suhu) Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	43
Gambar 5.6 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jam Tidur Malam Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	43
Gambar 5.7 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jam Bangun Pagi Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	44
Gambar 5.8 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jam Tidur Siang Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019 .....	44
Gambar 5.9 Diagram Pie Distribusi Responden Berdasarkan Jam Bangun Tidur Siang Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya Tanggal 5-6 Mei 2019.....	45

## DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1 Lembar Penjelasan Menjadi Responden .....	54
Lampiran 2 Lembar Persetujuan Menjadi Responden.....	55
Lampiran 3 Lembar Kuesioner Data Demografi .....	56
Lampiran 4 Kuesioner Kualitas Tidur Sebelum Di Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	58
Lampiran 5 Kuesioner Kualitas Tidur Setelah Di Uji Validitas Dan Reliabilitas.....	60
Lampiran 6 Hasil Uji Validitas Kuesioner Kualitas Tidur .....	62
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas Kuesioner Kualitas Tidur .....	69
Lampiran 8 Lembar Rekapitulasi Data Demografi .....	70
Lampiran 9 Lembar Rekapitulasi Jawaban Kuesioner Kualitas Tidur .....	77
Lampiran 10 Surat Permohonan Izin Survei Awal Dari Fakultas ....	79
Lampiran 11 Surat Telah Melakukan Uji Validitas.....	80
Lampiran 12 Surat Telah Melakukan Penelitian .....	81

## DAFTAR ISI ARTIKEL ILMIAH HASIL PENELITIAN

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	82
HALAMAN PERSETUJUAN.....	83
ABSTRAK.....	84
ABSTRACT.....	84
PENDAHULUAN.....	85
METODE PENELITIAN.....	85
HASIL PEMBAHASAN.....	86
KESIMPULAN DAN SARAN.....	90
KEPUSTAKAAN.....	90
BIODATA PENULIS.....	93



## **ABSTRAK**

### **GAMBARAN KUALITAS TIDUR YANG TERJADI PADA LANSIA DI RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA**

**Oleh : Cormutia Jesica Radjawane**

Tidur merupakan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi pada manusia. Gangguan tidur pada lanjut usia masih sangat tinggi yang dapat mempengaruhi kualitas tidur. Dampak dari kualitas tidur yang tidak baik antara lain lansia tidak mampu mengembalikan kondisi fisiknya dengan baik, sehingga menimbulkan rasa lemas, pusing, mengantuk dan kelelahan. Selain itu, dampak psikologis dari kualitas tidur yang buruk yaitu muncul rasa cemas, mudah marah, konsentrasi terganggu, hingga stress yang dapat meningkatkan resiko bunuh diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Gambaran Kualitas Tidur Yang Terjadi Pada Lansia Di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya. Desain penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif. Variabel dalam penelitian ini adalah kualitas tidur. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh lansia  $\geq 60$  tahun dengan tidak menggunakan obat tidur di Rumah Usiawan Panti Surya Surabaya sebanyak 50 responden. Teknik Pengambilan sampel menggunakan teknik total sampling. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuesioner kualitas tidur. Hasil penelitian menggambarkan bahwa 90% responden memiliki kualitas tidur yang baik dan 10% responden memiliki kualitas tidur buruk. Diharapkan pengurus lansia di panti dapat membuat jadwal tidur siang dan memberikan terapi untuk memperbaiki kualitas tidur.

**Kata Kunci :** Kualitas Tidur, Lansia, Panti

## **ABSTRACT**

### ***SLEEP QUALITY OF ELDERLY IN RUMAH USIAWAN PANTI SURYA SURABAYA***

**By : Cormutia Jesica Radjawane**

*Sleep is a basic need that must be met in humans. Sleep disorders in the elderly are still very high which can affect the quality of sleep. The impact of poor quality of sleep includes the elderly being unable to restore their physical condition properly, giving rise to a feeling of weakness, dizziness, drowsiness and fatigue. In addition, the psychological impact of poor quality sleep is anxiety, irritability, disturbed concentration, and stress that can increase the risk of suicide. This study aims to determine the picture of sleep quality that occurs in the elderly. The design of this study uses descriptive research types. In this study. The variabel in this study is the quality of sleep. The population being sampled was all elderly ia 60 years without using sleeping pills at Usiawan Panti Surya Surabaya's home using a total sampling technique of 50 people. The research instrument used was the sleep quality questionnaire. The results of the study illustrate that 90% of respondents have good sleep quality and 10% of respondents have poor sleep quality. It is expected that the elderly management in the institution can make a nap schedule and provide therapy to improve sleep quality.*

**Keywords:** *Sleep Quality, Elderly, Nursing Home*